

# ほけっと

自分を元気にするための<sup>まめちしき</sup>豆知識を入れておく、“心のポケット”という意味を込めて、おたよりに名前を付けました！

みなさんこんにちは！スクールカウンセラーの中山です。

昨年に引き続き、今年も火曜日に芦屋中学校に来ています。4月末に、1年生に自己紹介をさせていただきましたが、全員がこちらに真っすぐ視線を向けて真剣に聞いてくれて、とても嬉しい気持ちになりました。ありがとうございました！1年間どうぞよろしくお願いします。

今回のお便りでは、私の自己紹介と、スクールカウンセラーの利用の仕方について説明します。

## ◎スクールカウンセラーって何??

スクールカウンセラーとは、学校に来ている心理カウンセラーのことです。

カウンセリング（お話し）を通して、生徒のみなさんが楽しく学校生活を送るお手伝いをします。中学生は、身体と心がどんどん成長し、大人に近づいていく時期です。考え方や気持ちに様々な変化が生まれ始めるので、その分自分をコントロールすることが難しかったり、周りとはぶつかってしまったりすることがあります。他にも、勉強や部活など忙しい毎日ですよね。そのような日々の中で悩み事が出来たり、落ち込んだりしたときは、一人でため込まず、相談をすることがとても大切です。スクールカウンセラーはみなさんのお話しを聞き、気持ちの整理ができるようにしたり、どうすれば悩み事が解決できるか一緒に考えたりすることができます。



また、スクールカウンセラーに会ったからといって、無理に悩みを全て話す必要はありません。言いたくないこともあるでしょうし、「何がきついのか自分でもわからないけど、なぜか気持ちが落ち込んでいる」ということもあるでしょう。カウンセリング（お話し）の中では、あなたのペースを一番大事にしているので、安心して相談に来てくださいね。

## ◎どうやって利用できるの??

スクールカウンセラーに相談してみようかな、と思ったときは、学校の先生に「カウンセラーと話したい」と伝えてください。先生がカウンセリングの予約を取ってくれます。担任の先生・保健室の先生・部活の顧問の先生など、伝えやすい先生で大丈夫です。

もし言い出しにくいときは、1階のリフレルームとホットルームの間にある相談ポストを使ってください。スクールカウンセラーが鍵を持っているポストなので、他の人に見られることはありません。名前とクラスを書いたメモを入れてもらえたら、私から声をかけることができます。

また、生活アンケートの中に、カウンセラーに相談したいか<sup>たず</sup>尋ねる項目があります。そこで回答すると、きちんとカウンセラーにつながります。

もちろん、私を校内で見かけたときに直接話しかけてもらってもOKです！気軽に声をかけてください(^\_^♪

保護者の方からのご相談もお受けしております。

お子様のことで気になることがあるときは、学校までご連絡ください（TEL：093-223-0058）。

## 1学期のスクールカウンセラー来校予定日（火曜 8:30～17:00）

5月	6月	7月
11日	8日	6日
18日	22日	13日
25日	29日	

- ・自分自身のこと
- ・人間関係のこと
- ・学校生活のこと
- ・家庭のこと
- ・勉強のこと            など

どのような内容の相談でも大丈夫です♪

## ◎スクールカウンセラーはどんなひと??

さて、スクールカウンセラーがどのような仕事かわかった上で、私について簡単に自己紹介をさせてください。

名前:中山 つかさ  
 性別:女性  
 資格:臨床心理士, 公認心理師



お笑いが好きです。ゲームやアニメも好きで、いろいろな人からおすすめのアニメを教えてもらって、一気に観ることもあります。何も気にせず外出できる状況になったら、たくさん美味しいものを食べに行ったり、旅行に行ったりしたいなあと思っています。みなさんはどうでしょうか?^^

## ◎“SOS(助けて)”のサインかも! からだとこころのつながり

人間のからだところは、お互いに影響しあっていることを知っていますか?

- ・気持ちが沈んだり悩んだりしているときに、身体までだるくなったり調子が悪くなったりする。
- ・寝不足や疲れがたまっている状態など身体の調子が悪いときに、気持ちが落ち込んだりイライラしたりする。

↑このような経験はないでしょうか。健康的な食生活や規則正しい睡眠で身体の調子を整えること、楽しい時間やリフレッシュタイムを作って心を整えること、この2つが大切です!



食欲が湧かなくてご飯が食べられない…

寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める…



もし、上の絵のような状態が続いたら、心に何かつらいことが起きている! という身体からの「助けて」のサインかもしれません。保護者の方や学校の先生、スクールカウンセラーなどに相談しましょう。もちろんこの2つ以外にも、いつもと違ったり身体の異変を感じたりしたら、いつでも相談してくださいね!

自分にあつた身体と心の整え方を見つけましょう!

